



Briga za emocionalno zdravlje

Vodič za bolesnike s
metastatskim karcinomom
debelog crijeva

Program MojiOsjećaji

Dobrodošli u program MojiOsjećaji

MojiOsjećaji je dio programa SHAPE (*Support Harmonized Advances for better Patient Experiences*), kojem je cilj bolesnicima s metastatskim karcinomom debelog crijeva (mCRC) pružiti podršku u svakodnevnom životu. Izradi ove knjižice pridonijele su osobe s rakom, kao i stručnjaci za emocionalno zdravlje i liječenje raka.

Život s rakom često je dugotrajno putovanje koje može utjecati ne samo na Vaše tjelesno zdravlje, već i na ono emocionalno.

Tijekom svoje bolesti vjerojatno ćete se suočiti s brojnim različitim emocijama, počevši od trenutka postavljanja dijagnoze, preko razdoblja privikavanja na život s rakom i njegovim simptomima te liječenja različitim terapijama i pojave nuspojava, pa sve do trenutka u kojem Vaša bolest može uznapredovati.¹

Važno je da zapamtite da su ti osjećaji normalni i razumljivi te da se jednako osjećaju i mnogi drugi ljudi.

Kad dobijete dijagnozu ili doznate da Vam je rak uznapredovao, prvo

ćete možda biti u šoku te osjećati strah, krivnju ili neizvjesnost zbog budućnosti.² Bit će dana kad ćete biti optimistični i spremni uhvatiti se u koštac s rakom, dok u nekim trenucima možda nećete znati kako dalje. Štoviše, možete doživjeti čitav vrtlog emocija i promjena raspoloženja u samo jednom danu ili tjednu. Kod nekih se osoba mogu pojaviti i nešto teže tegobe, kao što su depresija i tjeskoba.³

Ova će Vam knjižica pomoći razumjeti različite osjećaje koji se mogu pojaviti, a sadrži praktične savjete koji će Vam pomoći da se nosite s njima iz dana u dan te savjete za slučaj da Vam zatreba pomoć stručnjaka, kao što je psiholog ili psihijatar.

Izradi ove knjižice posebno su pridonijeli:

- Sarah Dauchy, psihoonkologinja, (psihijatrica specijalizirana za onkološke bolesnike), Francuska
- Claire Taylor, onkološka medicinska sestra, UK
- Zorana Maravić, zagovornica prava bolesnika, Srbija
- Carlos Hué, predstavnik bolesnika, Španjolska

Briga za emocionalno zdravlje kod dijagnoze raka

Svaka je osoba s rakom drukčija i svaka će drukčije reagirati na tešku vijest da ima rak. Pritom ne postoji prava ni kriva reakcija.

Iako su emocionalne reakcije prirodne, njihov utjecaj na Vaš svakodnevni život ne bi smjele biti dugotrajne i ograničavajuće. Važno je da redovito obraćate pozornost na to kako se osjećate. Postoje načini na koje možete pozitivno utjecati na svoje emocionalno zdravlje i kvalitetu života. Međutim, moguće je i da Vam za suočavanje s emocijama koje se pojave zatreba stručna pomoć - imajte na umu da je sasvim u redu tražiti ono što Vam je potrebno.



Učinite što možete da biste si pomogli

Zapitajte se: Kako se osjećam danas?

A zatim se zapitajte: Što bih mogao/la poduzeti poduzeti po tom pitanju danas?

Isprobajte neke od tehnika i pomagala navedenih u nastavku ove knjižice.

Zamolite druge za pomoć

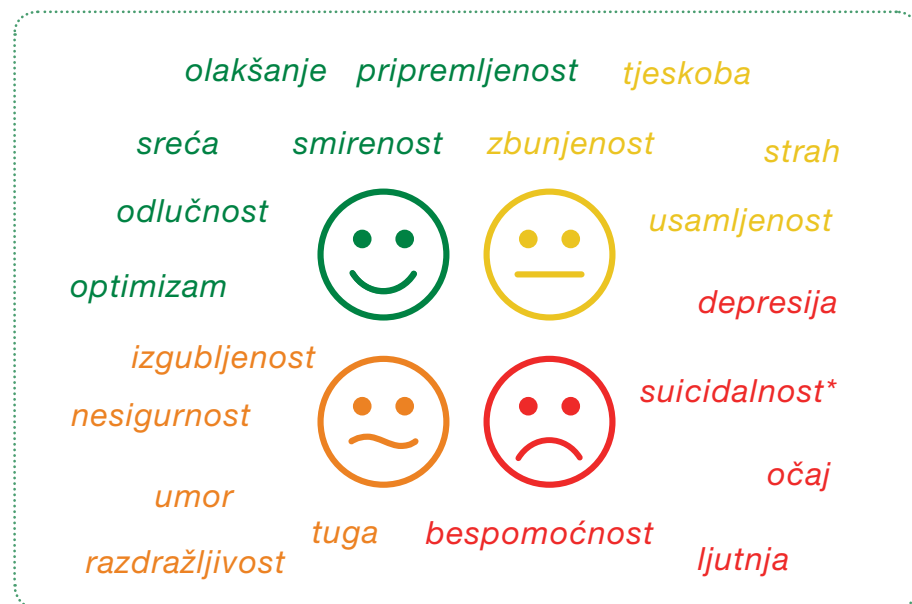
Razgovarajte s članovima svoje obitelji, prijateljima, svećenikom i drugim bolesnicima. Razgovarajte sa zdravstvenim radnikom.

Recite im kako se osjećate i zamolite ih za pomoć koja Vam je stvarno potrebna.

Zapitajte se: Trebam li razgovarati sa stručnjakom za mentalno zdravlje?

Zapitajte se: Kako se osjećam danas?

Bilo bi dobro da svaki dan osvijestite kako se taj dan osjećate. To Vam može pomoći da o svojim emocijama razgovarate s drugima. Ponekad Vam može biti teško odrediti kako se točno osjećate ili prihvatiti te emocije. I to je sasvim u redu!



SAVJET

Ako se emocionalno osjećate bolje, bit će Vam lakše živjeti s dijagnozom raka i njegovim liječenjem. Stoga se nemojte bojati tražiti pomoć.

*Ako razmišljate o samoubojstvu, prvo pronađite nekoga s kime ćete razgovarati. Ako to nije član Vaše obitelji ili prijatelj, obratite se za pomoć lokalnoj udruzi za podršku ili dobrotvornoj organizaciji. Profesionalac kao što je psihijatar ili psiholog moći će Vam ponuditi odgovarajuće liječenje i skrb.

Zapitajte se: Kako ti osjećaji utječu na moj život?

Kako ću znati radi li se o nečem ozbiljnijem?

Normalno je da se povremeno pojavi jedna ili više od tih emocija. No važno je da znate razlikovati nekoliko 'loših dana' od znakova nečega ozbiljnijega, kao što je depresija.

Depresija se može kretati od blagog oblika, koji može donekle utjecati na Vaš život, do teške bolesti zbog koje Vam je vrlo teško nositi se sa svakodnevicom.⁴

Ako imate negativne emocije kao što su tuga, gubitak zadovoljstva i razdražljivost ili patite od nesanice i te su pojave vrlo izražene, ometaju Vam svakodnevni život te traju dulje od nekoliko tjedana, moguće je da bolujete od nekog oblika depresije.⁵

Razgovarajte o tim osjećajima s liječnikom ili medicinskom sestrom. On će Vas moći uputiti odgovarajućoj osobi koja Vam može pomoći.

Smatram li svoj svakodnevni život i dalje vrijednim?

Osjećam li se tako već dulje od nekoliko dana ili tjedana?

Trebam li potražiti pomoć?

Svjedočanstva bolesnika i njegovatelja

“ Mojoj supruzi Barbari dijagnosticiran je rak debelog crijeva stadija IV i rečeno joj je da ima još samo 3 mjeseca života. Bio je to potpuni šok za nas i teško smo prihvaćali činjenicu da joj je jedina mogućnost palijativna skrb. Nakon nekoliko dana Barbara postala vrlo smirena. Uspjela je organizirati svoje misli i trezveno razmišljati o poslu, financijama, našoj djeci i svom skorom odlasku. Da bi se oprostila od svih nas, napisala nam je pisma u kojima je izrazila svoje najdublje emocije. Budući da joj je preostalo tako malo vremena, nije htjela ništa ostaviti nedovršenim.

Ja nisam bio tako pribran. Morao sam priopćiti tu strašnu vijest članovima obitelji i kolegama s posla. Zbog saznanja da ću je uskoro zauvijek izgubiti preplavili su me snažni osjećaji s kojima sam se teško nosio, ali morao sam sâm pronaći unutarnju snagu da ih držim pod kontrolom.

Nakon tjedan dana liječnici su proveli još pretraga, što mi je pomoglo da se malo bolje osjećam. Činjenica da imamo plan liječenja davao nam je osjećaj nade. Mogli smo zajedno početi rješavati sve što je trebalo riješiti. Ona je cijelo vrijeme bila vrlo pribrana, što je puno pomoglo.

Kad je započela liječenje, zbog nuspojava joj je trebala velika potpora. Osjećao sam se vrlo nemoćno gledajući koliko se muči. Pomoć koju sam joj mogao pružiti činila se neznatnom u usporedbi s njezinim stanjem. Bolničko je osoblje bilo vrlo uslužno i savjetovalo nam je koje mjere poduzeti.

Barbara se za potporu obratila lokalnom hospiciju, u kojem su joj puno pomogli. Osoblje u hospiciju znalo je kako se nositi s našim emocijama. Znali smo da se nakon njezine dijagnoze nikada više nećemo osjećati kao prije. Zajedničkim trudom, pronalaženjem odgovarajuće podrške i kvalitetnom komunikacijom uspjeli smo učiniti sve što smo mogli. ”

Mark Moss, njegovatelj

Unatoč tome što ju je dijagnoza prvotno potpuno shrvala i što joj je tada rečeno da ima još samo 3 mjeseca života, Barbara je u remisiji već više od 12 godina. Barbara i Mark aktivno su se uključili u donošenje odluka o liječenju njezina raka. Sada su oboje aktivni zagovornici prava bolesnika u nekoliko bolesničkih udruga, a Marku je cilj naglasiti važnu ulogu koju njegovatelj igra u pružanju potpore bolesniku.

“ Imao sam 53 godine i bio sam izuzetno zdrav čovjek – nisam pušio, nisam pio alkohol i bavio sam se sportom. Stoga mi je dijagnoza bila potpuno neočekivana. U tom sam razdoblju često imao proljev, ali bez ikakvih ozbiljnih simptoma. Vijest mi je priopćio onkolog, koji mi je rekao da imam tumor i da mi treba hitna operacija.

Na početku me ta vijest potpuno paralizirala – odjednom sam jednostavno prestao razmišljati. Prva pomisao bila mi je da ću umrijeti unutar 3 mjeseca. Tada sam se prvi put susreo s rakom, ali znao sam koliko je ta bolest ozbiljna. No, kao psiholog specijaliziran za emocionalnu inteligenciju (koji je u to doba držao predavanja o otpornosti), odlučio sam da ću ja biti jedan od onih koji su preživjeli.

Prije operacije odlučio sam razmišljati pozitivno. Stoga sam i dalje pratio svoju svakodnevnu rutinu, kako bih nastavio sa svojim dotadašnjim životom.

Proveo sam tri tjedna u bolnici radi operacije i oporavka. Moj je stav uvijek bio pozitivan. Kad bi mi prijatelji došli u posjet, sjećam se da smo se smijali tome koliko je kolonoskopija čudan postupak, jer zahtijeva ulazak u tijelo straga, što se može činiti gubitkom dostojanstva.

Kako je vrijeme prolazilo, članovi moje obitelji i prijatelji obasipali su me ljubavlju, što mi je bio velik izvor utjehe dok sam ležao u bolničkom krevetu. U svojim sam predavanjima uvijek govorio da je činjenica da si živ jedino što ti treba da bi se osjećao dobro.

Budući da sam psiholog i da sam svu potrebnu emocionalnu potporu dobivao iz svoje okoline, nisam morao tražiti nikakvu dodatnu podršku. Međutim, jasno mi je da određenim osobama može biti potrebna stručna pomoć, ovisno o njihovoj psihološkoj situaciji. ”

Carlos Hué, bolesnik

Carlos se trenutno osjeća dobro i još aktivno radi kao psiholog, s naglaskom na poboljšanje emocionalnog blagostanja ljudi. Otkad mu je postavljena dijagnoza već je 17 godina u remisiji.

Zatražite pomoć

Znajte da je u redu izraziti svoje osjećaje i potrebe.

Važno je da ne pokušavate sve raditi sami. Razmislite o tome kakva Vam pomoć treba i jasno to recite članovima svoje obitelji, njegovateljima i prijateljima.

Svi smo mi različiti – neki ljudi žele razgovarati o svom raku, neki ne, neki vole posjetitelje, neki ne... i tako dalje! Slobodno recite članovima svoje obitelji i prijateljima što očekujete, tako da znaju kako Vam pomoći.

Ljudi Vas možda neće sami pitati, pa im Vi recite kakva Vam je pomoć potrebna. Možda samo želite s nekim razgovarati, a možda Vam je potrebna malo praktičnija pomoć, npr. netko tko će odvesti djecu u školu, kupiti namirnice, odvesti Vas kod liječnika i slično. Ako zatražite pomoć koja Vam je potrebna, možda ćete se malo 'mentalno rasteretiti'.

Osim članovima obitelji, njegovateljima i prijateljima, za pomoć se možete obratiti i udrugama bolesnika, koje su sjajan izvor podrške i putem kojih se možete povezati s drugim osobama koje imaju istu bolest. Ljudi u takvim udrugama imaju slična iskustva i brige, pa su dobar izvor emocionalne i moralne podrške jedni drugima.

Razgovor je vrlo važno oruđe koje Vam može pomoći u borbi protiv raka.



SAVJET

Da se netko koga volite nalazi u sličnoj situaciji, vjerojatno biste mu htjeli pružiti podršku. Stoga dopustite drugima da Vam pomognu te im jasno recite što očekujete kako bi Vam mogli pružiti podršku koja Vam je potrebna.

Zapitajte se: Mogu li učiniti išta da si pomognem?

Postoje mnoge praktične stvari koje možete učiniti, a koje bi mogle pozitivno utjecati na to kako se osjećate iz dana u dan.

Usredotočite se na sljedeće:

- Ostanite povezani s ljudima s kojima volite provoditi vrijeme i nastavite se baviti aktivnostima u kojima uživate.
- Budite nježni prema svome tijelu koliko je god moguće.
- Pronađite načine kojima ćete kontrolirati i smanjiti razinu stresa.

SAVJET

Pokušajte zaštititi ono što Vam je važno – stvari u kojima ste uživali prije nego što Vam je dijagnosticirana bolest. Ako više ne pronalazite zadovoljstvo u takvim aktivnostima, kao što je druženje s ljudima koje volite, razgovarajte sa zdravstvenim radnikom. To bi mogli biti prvi znakovi depresije.

Ostanite povezani s drugima i nastavite se baviti aktivnostima u kojima uživate



Razgovarajte s ljudima

- Nastojte provoditi vrijeme s prijateljima i članovima obitelji. Možda ćete se htjeti povezati i s drugim osobama koje imaju rak. Primjerice, možete stupiti u kontakt s lokalnom udrugom bolesnika

UDRUGA BOLESNIKA:

adresa:

mail:

mobitel:

- Grupne radionice i aktivnosti još su jedan sjajan način za povezivanje s drugim ljudima – izrazite svoju kreativnost na radionici likovne umjetnosti ili se pridružite grupnoj tjelovježbi kojom ćete pokrenuti svoje tijelo.



Svaki dan radite stvari u kojima uživate

Razmislite o stvarima u kojima najviše uživate i nastojte ih u što većoj mjeri učiniti dijelom svoje svakodnevice. To može biti:

- šetnja
- kava s prijateljem
- pripremanje omiljena jela
- bavljenje najdražim hobbijem



Pametno trošite svoju energiju

Nastojte odrediti što Vam je najvažnije, kako biste svoju energiju trošili pametno. Pokušajte se ne zamarati nevažnim stvarima. Primjerice:

- ostavite pranje rublja za neki drugi dan
- zamolite nekoga da Vam pomogne skuhati večeru

Budite nježni prema svome tijelu



Jedite ono što možete, kad možete

Ponekad je osobama s karcinomom debelog crijeva teško pojesti dovoljno hrane ili se hraniti uravnoteženo. Nemojte biti prestrogi prema sebi ako se i sami s time borite. Nastojte jesti male porcije hrane u kojoj uživete te se posavjetujte sa svojim liječnikom ili nutricionistom.

Za više ideja pogledajte knjižicu 'MojaHrana', koja je također dio programa SHAPE.



Ostanite tjelesno aktivni

Tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na Vaše emocionalno zdravlje te Vam može podići osjećaj samopouzdanja i neovisnosti.⁷⁻⁹

- Isti učinak mogu imati: tjelovježba, šetnja, plivanje, ali i druge aktivnosti kao što su naprimjer vrtlarenje ili kućanski poslovi.

Za više ideja pogledajte knjižicu 'MojaVježba', koja je također dio programa SHAPE.



Nastojte se kvalitetno naspavati

Tjelesni i emocionalni teret raka mogu Vam otežati spavanje.

- Nastojte se pridržavati vlastitog obrasca spavanja.
- Nemojte se ustručavati malo odspavati tijekom dana, ako Vam je to potrebno.
- Pokušajte se opustiti prije odlaska na spavanje: možete si napraviti toplu kupku, čitati knjigu ili zapisivati svoje misli.
- Izbacite sve brige iz misli i nemojte gledati u ekrane- TV-a, mobitela, računala... prije odlaska na spavanje.¹⁰

Smanjite razinu stresa



Pozitivan stav prema sebi

Postupak koji Vam može pomoći popraviti raspoloženje je otkloniti negativne misli o sebi i zamijeniti ih pozitivnim.

Zapitajte se: "Je li ta misao istinita?" Možda bi bilo dobro da zapišete misli koje su pozitivne i ohrabrujuće.

Možete se poslužiti dnevnikom MojiOsjećaji, koji se nalazi na kraju ove knjižice.



Vježbe za usredotočenu svjesnost

Vježbe za usredotočenu svjesnost mogu Vam pomoći da bolje razumijete sami sebe i pronađete užitak u svome životu, obraćajući pozornost na vlastite misli i osjećaje te svijet koji Vas okružuje.^{11,12}

Na sljedećoj stranici nalaze se primjeri vježba za usredotočenu svjesnost koje možete isprobati.



Zapisujte misli i osjećaje

Možda će Vam pomoći zapisivanje svojih misli i osjećaja – možete voditi dnevnik i zapisivati ih prije odlaska na spavanje. Time biste mogli steći bolji uvid u svoje osjećaje. Bilo bi dobro zapisati i pitanja za zdravstvenog radnika ili informacije o svom liječenju ili bolesti.

Za početak se možete poslužiti dnevnikom MojiOsjećaji, koji se nalazi na kraju ove knjižice.

Usredotočena svjesnost vrsta je meditacije kod koje se fokusirate na osvještavanje svojih osjećaja ili osjeta u svakom pojedinom trenutku. Svrha usredotočene svjesnosti je potpuna prisutnost - radi se o tome da osvijestite gdje ste i što radite.^{11,12}



Vježbe za usredotočenu svjesnost

Postoje brojni jednostavni načini kojima usredotočenu svjesnost možete učiniti dijelom svoje svakodnevice.^{11,12}

- **Budite dobri prema sebi** – nastojte osvijestiti sve negativne misli koje imate. Pokušajte sami sebi pristupiti jednako kako biste pristupili bliskom prijatelju! Zapitajte se: “Bih li rekao/la nešto tako negativno svom prijatelju?”
- **Obratite pozornost na svijet koji Vas okružuje** – živimo u užurbanum svijetu i stoga nam može biti teško usporiti. Pokušajte obratiti pozornost na sitnice i uživati u njima, npr. prirodi koja se mijenja s godišnjim dobima, lijepom vremenu, čitanju dobre knjige ili slušanju omiljene glazbe.
- **Usredotočite se na ono dobro što se taj dan dogodilo** – možda bi bilo dobro da zapišete tri pozitivne stvari koje su se taj dan dogodile i na kojima ste zahvalni.
- **Isprobajte vježbe disanja** – sjednite, sklopite oči, duboko udahnite te se usredotočite na to kako Vam zrak sa svakim udahom ulazi u tijelo te s izdahom izlazi iz njega.
- **Isprobajte meditaciju kojom osvještavate dio po dio tijela** – lezite na leđa ili sjednite i sklopite oči. Usmerite pozornost na dio po dio tijela, počevši od nožnih prstiju pa sve do glave. Nastojte osvijestiti kako se osjećate dok ste usredotočeni na određeni dio tijela.

Što ako mi je potrebna dodatna potpora?

Ako Vas obuzimaju negativni osjećaji koji Vam značajno narušavaju svakodnevni život, razgovarajte o njima sa nekim od zdravstvenih djelatnika (liječnik, medicinska sestra). On će Vam reći gdje možete pronaći odgovarajuću dodatnu potporu.

Mnogi koje se suočavaju s različitim životnim problemima odlaze na psihološko savjetovanje ili druge oblike terapija, uključujući individualne i grupne. Takvi oblici potpore mogu Vam pomoći da se nosite s određenim očekivanjima, mislima i osjećajima.

Neke osobe žele razgovarati o teškim događajima u svom životu ili pak naučiti nove načine koji će im pomoći riješiti probleme u odnosu s drugim ljudima ili na poslu, dok je nekima potpora potrebna zato što se bore s depresijom ili tjeskobom.¹³ Osobama koje boluju od raka potpora može biti potrebna iz istih tih razloga, ali i zbog tegoba povezanih s njihovom bolešću.¹⁴



Trebam li razgovarati s psihologom ili psihijatrom?

Psiholog je zdravstveni radnik koji pomaže ljudima naučiti kako se učinkovitije nositi sa svojim životnim problemima ili psihološkom patnjom. Pritom se najčešće služe terapijama razgovorom. Psiholozi pomažu širokom rasponu osoba s različitim problemima.¹⁵

Psihijatar je doktor medicine specijaliziran za pomoć ljudima s emocionalnim poremećajima i problemima s mentalnim zdravljem. Služi se različitim oblicima liječenja, uključujući lijekove i terapiju razgovorom, ovisno o potrebama pojedinca.¹⁶

Gdje i kako mogu pronaći takvog specijalista?

Pitajte svoga liječnika obiteljske medicine, onkologa, medicinsku sestru, udrugu bolesnika...

Što mogu očekivati ako posjetim psihologa ili psihijatra?

To ovisi o vrsti savjetovanja koju ćete primiti i osobi koju posjećujete (psihologa ili psihijatra). Dakako, ovisi i o Vašem osobnom iskustvu.

Možete očekivati da će Vas ta osoba saslušati i pomoći Vam da bolje razumijete način na koji razmišljate i kako se osjećate te odrediti kako biste mogli prevladati te misli i osjećaje.¹⁷

Većina stručnjaka specijalizirana za emocionalno zdravlje obično razgovara sa svojim pacijentima jednom tjedno tijekom 45 - 50 minuta. Neki oblici terapije zahtijevaju svega nekoliko dolazaka, dok drugi mogu potrajati mjesecima ili dulje.¹⁷

Tjedni dnevnik MojiOsjećaji



U ovaj dnevnik
svakodnevno zapisujte
svoje misli i osjećaje

Zapitajte se:

 Na početku dana

- Kako se danas osjećam?
- Što mogu učiniti da se osjećam bolje da se osjećam bolje?
- Koji su mi današnji ciljevi?
- S kim mogu razgovarati o razgovarati o tome kako se osjećam?

 Na kraju dana

- Koji su mi bili najugodniji dijelovi dana?
- Mogu li bilo koju od negativnih misli pretvoriti u iskrenu, ohrabrujuću misao?

PONEDJELJAK



UTORAK



SRIJEDA



ČETVRTAK



PETAK



SUBOTA



NEDJELJA



Literatura

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. Dostupno na: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (posljednji pristup: listopad 2019.)
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. Dostupno na: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (posljednji pristup: srpanj 2019.)
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, et al. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interviewbased studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. Dostupno na: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (posljednji pristup: listopad 2019.)
5. Rethink Mental Illness. Depression. Dostupno na: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (posljednji pristup: listopad 2019.)
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. Dostupno na: <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (posljednji pristup: listopad 2019.)
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. Dostupno na: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (posljednji pristup: listopad 2019.)
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. Dostupno na: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (posljednji pristup: listopad 2019.)
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. Dostupno na: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (posljednji pristup: listopad 2019.)
13. National Health Service (NHS). Counselling. Dostupno na: <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (posljednji pristup: listopad 2019.)
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (posljednji pristup: listopad 2019.)
15. American Psychological Association. What do practising psychologists do? Dostupno na: <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry> (posljednji pristup: listopad 2019.)
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? Dostupno na: <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (posljednji pristup: listopad 2019.)
17. Cancer Research UK. What counselling is. Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (posljednji pristup: listopad 2019.)



Za više se informacija možete poslužiti nekom od sljedećih poveznica:



Digestive Cancers Europe:

U dijelu namijenjenom bolesnicima ('For Patients') na mrežnoj stranici Europskog društva za liječenje raka probavnog sustava (Digestive Cancers Europe) možete pronaći različite izvore, uključujući svjedočanstva bolesnika, informacije o pravima bolesnika i vodič namijenjen njegovateljima. Da biste doznali više, posjetite stranicu na sljedećoj poveznici: <https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>



Depresija:

https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1



Tjeskoba i stres:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>



PTSP povezan s rakom:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>

Upravljački odbor programa SHAPE:

- **Predsjednik:** Alberto Sobrero, onkolog, Italija
- Alexander Stein, onkolog, Njemačka
- Zorana Maravić, zagovornica prava bolesnika, Srbija
- Sarah Dauchy, psihoonkologinja (psihijatrica specijalizirana za onkološke bolesnike), Francuska
- Claire Taylor, onkološka medicinska sestra, UK
- Klaus Meier, bolnički ljekarnik specijaliziran za onkološku terapiju, Njemačka

Program MojiOsjećaji dio je inicijative SHAPE (*Support Harmonized Advances for better Patient Experiences*), nebrendiranog programa za bolesnike razvijenog uz financijsku potporu tvrtke Servier.

Zahvaljujemo na suradnji partneru koji nam je omogućio uvid u stajališta i znanja bolesnika - Europskom društvu za liječenje raka probavnog sustava (Digestive Cancers Europe, DiCE) i njegovim članovima.

Popis knjižica iz programa SHAPE:

1. MojaVježba - aktivniji život za bolesnike s metastatskim karcinomom debelog crijeva
2. **MojiOsjećaji - briga o emocionalnom zdravlju**
3. MojDijalog - kvalitetniji razgovor sa zdravstvenim radnicima
4. MojaHrana - briga o prehrani kod raka probavnog sustava (u planu)
5. MojPut - put bolesnika s rakom probavnog sustava (u planu)

